



SALUD DENTAL

Cuide **muy bien** su **boca y dientes**

Mantener la boca y los dientes saludables, puede ayudar a detener las enfermedades.

Por qué cuidarse la boca y los dientes

Las encías que no están sanas pueden esparcir las enfermedades por el cuerpo. Parte de la comida que comemos puede formar una capa pegajosa en los dientes que se llama sarro. Este sarro puede carcomer la cubierta dura de los dientes. También puede hacer agujeros en los dientes (caries) o hacer que sangren las encías. Esa es una enfermedad de las encías. Esos problemas pueden llegar hasta los huesos en la boca.

Las encías que no están saludables sirven de puerta para que la bacteria entre en la sangre y de allí enferman al cuerpo. Las mujeres embarazadas con enfermedad de las encías pueden tener al bebé prematuramente. Los problemas de la boca pueden ser la primera señal de otros problemas de salud. Entre ellos, el SIDA, pérdida de material de los huesos y algunos cánceres.

La diabetes y su boca

Mucha gente no sabe que mantener la boca saludable puede ayudar a controlar la diabetes. Alto contenido de azúcar en la sangre puede dañar los dientes y la boca. Trate de mantener el nivel de azúcar en la sangre a niveles normales.

- ▶ La boca seca también puede ser un problema. El dentista puede ayudarla a solucionar el problema de la boca seca.
- ▶ Las encías adoloridas, hinchadas o rojas no son saludables, y son señales de alguna enfermedad en las encías. Esta enfermedad puede hacer que le aumente el azúcar en la sangre.

- ▶ Las personas diabéticas deben ver a su dentista al menos dos veces al año.

Cómo cuidar la la boca y los dientes

- ▶ Cepílese los dientes y la lengua al menos dos veces al día.
- ▶ Use un cepillo suave y pasta con fluoruro para evitar las caries.
- ▶ Compre un cepillo nuevo cada tres o cuatro meses.
- ▶ Use la seda dental para mantener las encías saludables.
- ▶ Vea a su dentista para que le revise los dientes y le haga limpieza al menos dos veces al año.
- ▶ Coma alimentos saludables.
- ▶ No fume.

Hable con su médico y su dentista. Asegúrese de que su boca, encías y dientes estén siempre sanos. Cuidarse bien los dientes y la boca puede darle un motivo para sonreír.

